

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа «Центр образования №1»

Рассмотрено на заседании педагогического совета (протокол № <u>11</u> от 26.06.2023 г.)	Утверждаю Директор МБОУ СОШ «ЦО №1» Е.С. Делидова Приказ № 251-од от 26.06.2023 г.
---	---



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 10-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор- составитель: Вирфель К.В.

Г. Нижний Тагил

2023 г.

Содержание программы

1. Комплекс основных характеристик образования.	3
1.1. Пояснительная записка.	3
1.2. Цель и задачи программы.	6
1.3. Содержание программы.	7
1.3.1. Учебный план.	7
1.3.2. Содержание программы.	9
1.4. Планируемые результаты обучения	9
2. Комплекс организационно-педагогических условий.	11
2.1. Календарный учебный график.	11
2.2. Кадровое обеспечение программы	11
2.3. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.	11
2.4. Формы аттестации.	12
2.5. Список литературы.	13

1.Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовые основы программы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р.

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.;

- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18 ноября 2015 № 09-3242);

- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. СП 2.4.3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.06.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Дополнительная общеобразовательная программа (далее – программа) физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» (10-16лет) создана для формирования навыков игры в баскетбол, подготовки к участию на соревнованиях различного уровня.

Актуальность программы «Баскетбол» (10-16 лет) - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, матчевые встречи). Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

Отличительная особенность программы.

Программой предусмотрено большое количество часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), просмотра видеоматериала. В

программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта. На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей.

Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детско-юношеского организма.

Условия набора обучающихся – отсутствие медицинских противопоказаний.

Участниками программы дополнительного образования по баскетболу являются учащиеся 10-16 лет.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Программа рассчитана на 1 год обучения, 34 часа.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности посредством обучения игре в баскетбол.

Задачи:

образовательные

- формирование знаний и умений в области физической культуры и спорта;

- обучение технике и тактике двигательных действий.

воспитательные

- воспитание нравственных и волевых качеств личности учащихся;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

- совершенствование навыка и умения игры;

- развитие физических качеств, расширение функциональных возможностей организма;

оздоровительные

- укрепление физического и психологического здоровья;

- содействие физическому развитию;

- повышение устойчивости организма к различным заболеваниям.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№ занятия	Наименование раздела программы, тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания
Баскетбол (34 часа)			
1	Стойки и перемещения	1	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).
2	Остановки баскетболиста	1	
3-7	Передачи мяча	5	Ловля и передача мяча двумя руками от груди
8-9	Ловля мяча	2	Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника.
10-14	Ведение мяча	5	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением

			направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.
15-19	Броски в кольцо	5	Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра.
20-23	Игра в защите	4	Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
24-29	Игра в нападении	6	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
30-31	Тестирование	2	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.
32-34	Участие в соревнованиях	2	Игра по правилам баскетбола. Участие в школьных соревнованиях.
Всего 34 часа в год			

1.3.2. Содержание программы

Баскетбол (34 ч.)

1. Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении - низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось - поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

1.4. Планируемые результаты обучения

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья - отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Воспитанники секции «Баскетбол» должны:

Знать:

- правила поведения в спортивном зале, раздевалках;
- гигиенические требования к одежде;
- значение дыхания для жизнедеятельности организма, жизненная ёмкость лёгких;

- история развития баскетбола в городе Нижний Тагил;
- простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика;
- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- лучших игроков города и России;
- простейшие правила игры.

Уметь:

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Учебные периоды	Сроки	Продолжительность	Количество учебных дней
1 четверть	с 1 сентября по 30 октября	8 недель 4 дня (60 календарных дней)	51 учебный день
2 четверть	с 7 ноября по 30 декабря	7 недель 5 дней (54)	47 учебных дней

		календарных дня)	
3 четверть	с 9 января по 19 марта	10 недель (70 календарных дня)	57 учебных дней
4 четверть	с 27 марта по 31 мая	9 недель 3 дня (66 календарных дней)	54 учебных дня
	итого:	35 недель 5 дней (250 календарных дней)	209 учебных дней

2.2. Кадровое обеспечение программы

Педагог, занятый в реализации программы, имеет высшее или среднее специальное образование, соответствие занимаемой должности, прошедший медицинский осмотр, не имеющий ограничения допуска к педагогической деятельности.

2.3. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

МБОУ СОШ «Центр образования №1» располагает необходимой материально - технической базой, обеспечивающей организацию дополнительного образования школьников, соответствующей санитарно-эпидемиологическим и противопожарным правилам и нормам.

Спортивный зал для занятий баскетболом; спортивную площадку, спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки). Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

Информационное обеспечение: использование интернет ресурса; работа с сайтом образовательной организации (страница о секции баскетбола, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото- и видеоматериалы, и прочее)

2.4. Формы аттестации

Формой аттестации является участие обучающихся в спортивных соревнованиях различного уровня.

2.5. Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, - М.: Просвещение, 2013. -112с.: ил. - (Работаем по новым стандартам).

2. Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М., “Просвещение”, 1976. 111 с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.

3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. - М.: Советский спорт. 2005. -112 с.

4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.

5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011. -61 с. - (Стандарты второго поколения).

6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с. 7.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - 2-е изд., испр. И доп. - М.: Издательский центр “Академия”, 2001. -480 с.